Rok IV. Kraków, dnia 1. marca. Nr. 3.



ZAPROSZENIE DO PRENUMERATY.

Pismo „Przegląd gimnastyczny“ organ grona nauczycielskiego Sokoła krakowskiego, wychodzić będzie nadal w zwiększonej objętości conajmniej półtora arkusza druku, w pierwszej połowie każdego miesiąca. Na treść pisma składać się będą artykuły z hygieny, historyi i teoryi gimnastyki, przykłady praktyczne, pytania, odpowiedzi i bogata kronika.

Prenumerata z przesyłką wynosi w Austryi:

Rocznie . 1 złr. 80 ct. = 3 kor. 60 hal. | Półrocznie . 90 ct. = 1 kor. 80 hal

w Niemczech: Rocznie . . 3 mrk. 50 fen.

W innych krajach: Rocznie . . . . . 6 franków.

Pojedynczy numer kosztuje 18 ct. = 36 hal.

Adres:

Redakcya Przeglądu gimn. Kraków, Wolska 25.

W administracyi Przeglądu gimnastycznego są do nabycia roczniki z 1897 i 1896 r. po 1 złr. 20 ct. nie licząc kosztów przesyłki, która 20 ct. wynosi; tamże można również nabyć wydane nakładem Przeglądu gimnastycznego „Zapasy“ Szcz. Rucińskiego i Zygmunta Wyrobka, po cenie 30 ct. a z przesyłką po 35 ct. za egzemplarz, tudzież „Rozkład ćwiczeń dla członków“ po 10 ct. z przesyłką po 12 ct.

Rok IV. Kraków, dnia 1. Marca 1900. **Nr. 3.**

PRZEGLĄD GIMNASTYCZNY

Organ Grona nauczycielskiego Sokoła Krakowskiego

POŚWIĘCONY SPRAWOM ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH.

Wychodzi w pierwszej połowie każdego miesiąca.

Prenumerata w Austryi:

Rocznie złr. 1·80 = kor. 3 hal. 60
Półrocznie » —·90 = » 1 » 80

W Niemczech: Rocznie . mrk. 3·50
W innych krajach: Rocznie fr. 6·—

Numer pojedynczy kosztuje 18 cnt. = 36 halerzy.

Odpowiedzialny redaktor i wydawca: Edward Kubalski.

ANTONIEMU DURSKIEMU

Naczelnikowi związku towarzystw sokolich, poświęcamy niniejszy zeszyt »Przeglądu« w dowód prawdziwego uznania dla Jego dwudziestopięcioletniej zasłużonej pracy około wychowania fizycznego, polskiego piśmiennictwa gimnastycznego i rozwoju Sokolstwa, dołączając do życzeń jubileuszowych i nasze: Ad multos annos!

Redakcya.

Antoni Durski.

Notatka biograficzna,

nakreślona z okazyi 25-cio letniego jubileuszu.

W dniu 3-cim marca 1900 r. obchodzi Sokolstwo polskie jubileusz 25-letniej pracy na polu gimnastyki męża, który wychowanie zdrowego społeczeństwa postawił sobie jako cel życia i postanowieniu temu nigdy się nie sprzeniewierzył. W roku 1875 dnia 1. marca objął Antoni Durski stanowisko naczelnika w Sokole lwowskim.

Obznajomiwszy się dokładnie praktycznie i teoretycznie z systemem sokolim Tyrsza, oddał się z całym zapałem pracy a jeżeli

dziś mamy polskie gimnastyczne słownictwo, polskie podręczniki, fachowe pismo gimnastyczne, jeżeli gimnastyka wywalczyła sobie prawo obywatelstwa — to główną zasługę Jemu przypisać należy.

W pierwszej linii stara się podnieść frekwencyę młodzieży w Sokole ćwiczącej i w tym celu organizuje wspólnie z gronem nauczycielskiem wycieczki, połączone z musztrą, grami i zabawami. Młodzież lgnie do swego mistrza a liczba ćwiczących uczniów stale się zwiększa.

Następnie stara się o rozbudzenie życia gimnastycznego pośród członków, zachęcając swoich kolegów szkolnych do uczęszczania na ćwiczenia i ci to właśnie stanowią pierwszy zawiązek członków ćwiczących. Nadto w program ćwiczeń wprowadza niedzielne wycieczki z członkami nawet w zimie, strzelanie do tarczy i obowiązkową szermierkę w zastępach.

W roku 1881 przed zamierzoną budową gmachu »Sokoła« lwowskiego, udaje się Durski wraz z Janikowskim i Tyblewiczem do Pragi w celu lepszego poznania ustroju tamtejszego grona nauczycielskiego, urządzeń gmachu i sali. W Pradze ćwiczy z tamtejszem gronem nauczycielskiem pod kierunkiem Dra Mirosława Tyrsza, z którym serdeczne nawiązuje stosunki.

W roku 1883—1884 jest nader czynnym członkiem komitetu budowlanego. Komitet wystawy hygieniczno-lekarskiej i przyrodniczej nadaje Mu w r. 1883 dyplom pochwalny za wydatną działalność na polu wychowania fizycznego.

Z chwilą powstania nowego gmachu pracuje głównie nad wykształceniem grona nauczycielskiego w tem przekonaniu, że aby racyonalną naukę gimnastyki wprowadzić w innych nowopowstających towarzystwach, należy przedewszystkiem wykształcić fachowo uzdolnionych nauczycieli. Kształci więc grono i urządza z niem wycieczki z ćwiczeniami gimnastycznemi do nowopowstających towarzystw i w ten sposób żywym przykładem zachęca do ćwiczeń.

W roku 1885 zawiązało się towarzystwo »Sokół« w Krakowie. Pod koniec roku 1886 ustąpił pierwszy naczelnik »Sokoła krakowskiego« i po różnych burzach okazało się, że Krakowiacy nie mogą się na następcę zgodzić. W tej ciężkiej dla towarzystwa chwili postanowił wydział udać się o pomoc do Naczelnika Durskiego, by zechciał zorganizować grono nauczycielskie. Durski zawsze chętny, gdy chodziło o sprawę sokolą i tym razem nie odmówił. Przyznam się, że niektórzy—a do nich na razie i ja należałem, z pewnem uprzedzeniem przyjęli wiadomość o mającym przybyć

ze Lwowa nowym organizatorze grona — antagonizm pewien między Lwowem a Krakowem, biorący początek w wiekowem współzawodnictwie tych dwu miast — zawsze pomimo wszelkich zaprzeczeń istniał, a istnieć też musiał i w młodym naszym »Sokole«. Wreszcie przybył Durski.

Ówczesny zastępca naczelnika druh Bobek, ustawił ogromnie długi rząd ćwiczących w sali Johnów, wydał rozkaz: »oczy w prawo!« i cały ten zastęp (około 60) po krótkiem powitaniu Naczelnika, przedstawił jako grono nauczycielskie.

Naczelnik Durski odpowiedział również krótko ale tak, że uprzedzenie, jakie mieliśmy do Niego, odrazu znikło. Podbiwszy nas tak odrazu wstępnym bojem, zapowiedział na drugi dzień ćwiczenia. Na ćwiczeniach zjawiło się około 80-ciu ćwiczących członków, poczem odbyły się ćwiczenia grona. Już samo przeprowadzenie ćwiczeń ogólnie się podobało, a gdy wreszcie Durski pokazał kilka kołowrotów i »wyjść paryskich« i kuczkę ze stania na rękach, rozszedł się szmer podziwienia, a wszelkie uprzedzenia bezpowrotnie znikły.

Przez miesiąc swego u nas pobytu wykształcił Durski grono praktycznie i teoretycznie, całą teoryę ćwiczeń podyktował, praktycznie wszystkie ćwiczenia przerobił, a nadto podniósł frekwencyę ćwiczących do takiego stopnia, do jakiego nigdy przedtem ani potem nie doszła. Śmiało rzec można, że wszyscy członkowie grona krakowskiego są Jego uczniami t. j. uczniami Jego lub Jego uczniów. To też pracę Naczelnika Durskiego wszyscy cenimy wysoko a wdzięczność dla Niego zawsze pozostanie w sercach krakowskich »Sokołów«.

W r. 1892 powstał »związek Sokoli« a Durski zamianowany został uaczelnikiem związku. Na tem stanowisku zasłużył się podczas dwu zlotów związkowych kursów dla nauczycieli gimnastyki, wreczcie układając fachowe podręczniki.

Obok prac organizacyjnych nie zaniedbał pola piśmienniczego. Oprócz pomniejszych prac w »Przewodniku gimnastycznym« wyszły w osobnych książkach: »Zarys systematyki ćwiczeń rzędowych i wolnych«, — »Ćwiczenia na poręczach«, — Ćwiczenia na skoczni«, — »Gimnastyka dziewcząt i kobiet«. Nadto w »Przewodniku« znajduje się cała systematyka ćwiczeń na wszystkich prawie przyrządach. Wszystkie jego prace cechują się: jasnym i przejrzystym układem, dokładnością i logicznym rozwojem. Słownictwo gimnastyczne polskie stworzyi Durski a przechowało się ono do dnia dzisiejszego prawie bez zmian.

Mieli Niemcy swojego Jahna, którego »ojcem gimnastyki niemieckiej« nazywają, mieli Czesi swego Tyrsza — to i my słusznie nazwać możemy Durskiego, nie ujmując zasług Jego poprzednikom, »ojcem gimnastyki polskiej«.

Oby długo mógł jeszcze podejmować swą chlubną i tak korzystną pracę i oby Mu było danem ujrzeć jej dojrzałe owoce.

Sz. Ruciński.

O wartości moralnej ćwiczeń fizycznych.

Napisał E. Kubalski.

Wykazując ważność i znaczenie ćwiczeń fizycznych dla rozwoju ciała ludzkiego, zdrowia i estetyki — wspominamy też czasem i o wpływie ich na stronę duchową i moralną człowieka, — mówimy jednak o tem zazwyczaj pobieżnie, jakby tylko dla zaokrąglenia frazesu. Ale najprzód frazes nie wystarczy dla przekonania obojętnych a tembardziej tych, którzy ćwiczenie ciała uważają zawsze jeszcze za jeden z bezcelowych i brutalnych przejawów fizycznej strony człowieka. Powtóre nad kwestyą wartości moralnej ćwiczeń należałoby się raz zastanowić, zdać sobie z niej dokładnie sprawę, bo jest ona doniosłą bardziej, niżby się w pierwszej chwili wydawać mogło, bo jest ona naprawdę nie pięknym frazesem, ale kwestyą wychowania społecznego.

Cóż może być wspólnego między ćwiczeniem mięśnia, a duchową istotą ćwiczącego zapyta niejeden sceptyk. A jednak człowiek jest takim ciekawym i skomplikowanym mechanizmem, że tam najróżnorodniejsze czynniki fizyczne i psychiczne łączą się ze sobą, odpowiadają sobie i zależą od siebie. Przysłowie greckie o tej zdrowej duszy w zdrowem ciele więcej niż którekolwiek inne się sprawdza a sport, gimnastyka, gry i zabawy — choćby się zdawało na pozór, że nie mogą mieć najmniejszego związku z charakterem, umysłem — są w istocie bardzo ważnymi czynnikami wychowania, kształcenia woli, energii, odwagi i w ogóle rozwoju duchowego jednostki i całego społeczeństwa.

Oto przejdźmy pewne poszczególne momenty, w których równolegle do przejawów fizycznych uwidacznia się także i ta korzyść moralna.

A więc przedewszystkiem już samo podjęcie i wykonanie ćwiczenia wymaga napięcia woli, wymaga przezwyciężenia pewnej przeszkody, czy oporu. Każde bowiem ćwiczenie, każdy sport i wysiłek fizyczny nie są ostatecznie niczem innem, jak pokonaniem oporu. Zanim zaś skurczy się odnośne mięśnie, trzeba pobudzić nerwy, trzeba skoncentrować wolę, trzeba chcieć. A skupienie tej woli, wywołanie w niej stałego, czy choćby tylko przemijającego napięcia — to już bardzo ważny moment, to już ważna korzyść w czasach, gdy brak woli, choroba woli — czyni ludzi słabymi, sennymi, niezdolnymi do pracy a tembardziej jakiegoś wznioślejszego porywu. Tą naszą wolą budzimy z apatyi i ociężałości ciało, budzimy mózg, wywołujemy jasną myśl z koła przytłumiających refleksyj, które ją w jej pochodzie od zamiaru do wykonania paraliżować zwykły. Wola kierowana intenzywnie w pewnym kierunku daje energię, ożywia działalność człowieka, a następnie w miarę pobudek moralnych prowadzi ją do tych, lub innych celów.

Osobnik, który uprawia ćwiczenia fizyczne stwierdza tem samem, że ma wolę, energię przełamania oporu, i odwrotnie ćwicząc zyskuje w coraz wyższym stopniu te dwa przymioty. A skoro raz już przyuczy się pobudzać swą wolę i zmuszać się do działania, do wytrwania w tem działaniu, to ta zdolność nabyta w pewnym kierunku rozszerzy się potem na całą sferę jego działalności. Rzeczą etyki — jak wspomnieliśmy — będzie następnie skierować ten ożywczy prąd woli u jednostki i społeczeństwa — do dobrego — jednak już sam fakt wywołania lub wzmocnienia w kimś tej siły moralnej jaką jest wola — stanowić musi bardzo wielki przymiot ćwiczeń fizycznych.

A dalej ćwiczenia, sport, gry przyczyniają się w wysokim stopniu do rozbudzenia indywidualności człowieka. W czasach, gdy wszyscy jesteśmy jakby ulepieni na jednę modłę konwenansu, zwyczajów kosmopolitycznych, gdy jednostka ginie w szarym tłumie będąc tylko cyfrą w zapiskach statystycznych — dobrze i konieczną rzeczą jest rozwijać ten indywidualizm, rozwijać wszystko to, czem jednostka może osiągnąć pełnię swego duchowego i fizycznego bytu, aby następnie mogła istnieć jako mały, samodzielny światek, świadomy swych sił i celu — a nie jako szara kropla w nieprzejrzanej głębinie morza.

Dziś tak ubiory jak i pojęcia nasze przykrojone według jednej formy. Z pojęciem wygody i spokoju łączy się chęć utonięcia w masie, przystosowania się do niej i płynięcia z prądem byle

spokojnie, byle nikt nie zwracał na nas uwagi, byle nie zaczepić o najdrobniejszą przeszkodę. Za cenę utraty indywidualności, inicyatywy, utraty własnych przekonań, własnego »ja« staramy się osiągnąć wygodę, ciszę i nieruchomość kamienia; niech tam kto inny za nas myśli, mówi i działa. A przecież każdy powinien się czuć jednostką żywą, działającą, samodzielną. Skoro zaś życie nie zawsze daje nam sposobność wypróbowania swej zdolności, siły, energii i sprytu — to trzeba samemu iść naprzód, szukać tej sposobności. Trzeba choćby sztucznie wywołać takie momenty, w których człowiek musi sam jeden pokonać pewien trud, przeszkodę, sam jeden bez pomocy, z zaufaniem w siebie i własne siły. Takim momentem jest też bezwarunkowo wysiłek fizyczny, ćwiczenie to lub owe.

Przypatrzmy się na wyścig współzawodników, na szlachetnie pojęte zapasy czy partię jakiejś gry itp. Tu jednostka wskutek wewnętrznego popędu, wskutek emulacyi stara się wydobyć ze siebie wszystko, na co tylko stać jej indywidualność: naraża się, walczy, oszczędza siły rozumnie, ale równocześnie je wytęża wierząc w nie, wierząc w swój cel i powodzenie. Pozostawiona sama sobie rozumie ona, że tylko jej własna inteligencya, spryt, siła i energia uwieńczy ją zwycięztwem. To też jednostka ta w tej chwili jest istotą samodzielną, żywą, drgającą, piękną w tych objawach i potężną.

W ćwiczeniaah rzędowych, mustrze wojskowej itp. można jeszcze pewne ruchy wykonywać poniekąd automatycznie, w tłumie, naśladowczo, ale gdy weźmiemy pod uwagę ćwiczenia bardziej skombinowane na przyrządach, zawody, myśliwstwo, wioślarstwo etc. — to trzeba tam skupić całą zręczność, przytomność umysłu a nieraz i odwagę, aby, zrobić to, co zamierzono, trzeba się oddać całemu temu wysiłkowi, a przedtem ukształcić i przystósować tak, aby ze skutkiem podjąć zamiar i wykonać. Tam nie wystarczy być automatycznym pionkiem, jednostką naśladowczą — ale samodzielnym działaczem, inaczej nie osiągnie się żadnego skutku. Człowiek który uprawia ze skutkiem i zamiłowaniem sport lub ćwiczenie może być różnej wartości moralnej — nie może być jednak nigdy szablonem, ale indywidualnością świadomą siebie mniej lub więcej rozwiniętą.

A samowiedza, indywidualizm rozbudzone raz stają się potężną siłą w życiu człowieka i decydują o wartości społeczeństw. Jeśli zaś chodzi o to, aby samowola jednostki nie wybujała zanadto jak bezużyteczny chwast, to na to są znowu wspomniane dopiero

ćwiczenia zbiorowe, w masach, mustra, ćwiczenia towarzyskie na przyrządach etc. Tam wyrabia się karność i posłuch, tam łączność i jedność. Jedne ćwiczenia przeciwdziałają drugim — wpływ ich uzupełnia się wzajemnie — a wśród tego ćwiczący wykształca się równomiernie i rozwija.

Nie trzeba chyba udowadniać, że przez ćwiczenie fizyczne wyrobić się musi u każdego odwaga, hart i wytrwałość. Jest to naturalna konsekwencya silnej woli i zaufania we własne siły. Trzeba przecież odwagi, aby wspiąć się po linie wykonać śmiały skok, przepłynąć przez prąd rzeki, lub wedrzeć się na szczyt stromej góry, narażając się na to lub inne niebezpieczeństwo; trudność z początku zdaje się nie przezwyciężona, przez powolne jednak ćwiczenie się, oswajanie z nią, hartowanie nerwów odwaga wzrasta i pokonuje się ją z łatwością dziwiąc się potem, że podobna drobnostka mogła kiedyś odstraszać.

Odwaga wyrobiona przez ów skok, szermierkę, czy w ogóle jakiś inny śmiały ruch ciała, odwaga wypływająca z poczucia mocy fizycznej, ze świadomości nabytej siły i zręczności — staje się potem podstawą tej pewności i szlachetnego spokoju, którą nacechowane jest postępowanie człowieka, przewyższającego swe otoczenie i czującego swą przewagę. Z siłą i pewnością siebie łączy się szczerość i otwartość w działaniu, powściągliwość i wyrozumiałość, które sprawiają że jednostka taka zamiast być szkodliwą społeczeństwu zamiast walczyć podstępnie, lub brutalnie wydzierać słabszym kęs chleba — ofiaruje sama swe silne ramiona na usługi pracy społecznej.

Od tego zaś to już tylko krok do poświęcenia, które życie składa na ołtarzu jakiejś idei. Nam nerwowcom na schyłku wieku, których drobna przeszkoda przestrasza, a cień jakiegoś niebezpieczeńsfwa w przerażenie wprawia — potrzeba jeśli już nie poświęcenia, to choć odwagi, szczyptę odwagi, bez której mężczyzna jest śmieszny, nieporadny. Chyba zaś poczucie własnej dumy i godności nie może nikomu zezwolić na śmieszność i lekceważenie.

Za tą odwagą, za tą pewnością siebie i poczuciem własnej przewagi idzie najczęściej to, co nazywamy odwagą cywilną: to jest ta łatwość w życiu towarzyskiem, ta śmiałość wystąpienia i wypowiedzenia swego choćby odrębnego sądu.

Wprawdzie zaś odwaga cywilna nie koniecznie i nie zawsze towarzyszy odwadze fizycznej, jednak najczęściej pierwsza wypływa z drugiej — a osobnik bojaźliwy — jak to nieraz zauważyć mieliśmy sposobność — przez wspólne gry, zabawy, ćwiczenia zyskuje

bezwarunkowo na śmiałości i szczerości, zbliża się do ludzi zachęca i ożywia. Przywraca się społeczeństwu i jego towarzyskim stosunkom człowieka, który w innych warunkach stałby się może mizantropem, albo zamkniętym w sobie egoistą.

Aby poprzeć te moje uwagi o wartości ćwiczeń fizycznych ze względu na rozbudzenie woli, energii, odwagi i indywidualizmu — o wartości ich dla wychowania młodzieży i pedagogiki — dość będzie, jeśli wskażę na Anglików, którzy te momenta w wychowaniu swego społeczeństwa najlepiej zrozumieli i odczuli. Tam gimnastykę, ćwiczenie, gry pojęto, już nie tylko jako wymóg hygieny i konieczność zdrowia — ale także jako czynnik uszlachetniający młodzież, wprost jako metodę wychowawczą.

O gimnastyce, jako środku pedagogicznym wychowawczym możnaby zresztą wiele powiedzieć i należałoby się nad tem kiedyś obszerniej zastanowić zwłaszcza teraz, gdy i u nas powoli zaczyna ona wchodzić w skład środków, którymi szkoła pragnie wpłynąć na umysł, charakter i zdrowie dziecka.

Tam, nie gdzieindziej bowiem wyrabia się karność obok względnej swobody jednostki; tam przy grach i zabawach wytwarza się w umyśle chłopca pojęcie korzyści, płynącej ze wspólnej zorganizowanej pracy, ze skupienia sił, lub z umiejętnego ich podziału i użycia.

Przy zabawach wreszcie, ćwiczeniach itp. kiedy odsłania się z całą szczerością i swobodą — umysł dziecka, jego charakter, temperament i wychowanie — można najlepiej budzić i kierować uczucia i instykty — a rzeczą pedagoga, rzeczą wychowawców jest następnie spostrzeżone w takich chwilach wady lub zalety, tłumić, albo też dalej rozwijać. Możnaby niemal stworzyć przysłowie, że zabawa dziecka jest miarą i zwierciadlem jego charakteru.

Jest też gimnastyka, ćwiczenie dzielnym sprzymierzeńcem wstrzemięźliwego życia i środkiem umoralniającym znakomicie, a bezwiednie siłą faktu, zmęczeniem i częściowem wyczerpaniem nadmiaru sił i żywotności, które w przeciwnym razie szukają sobie innego ujścia. Okoliczność tę, stanowiącą nieraz o przyszłości i moralnej wartości osobnika powinno się też zwłaszcza w peryodzie dojrzewania płciowego młodzieży — bacznie wziąść pod uwagę. — Gimnaktyka, ruch i ćwiczenie okazuje się w tym wypadku lepszym środkiem niż najpiękniejsze moralne prelekcye. Jeżeli jeszcze wspomniemy o zmyśle spostrzegawczym, o zdolności szybkiego i bystrego oryentowania się, jakie z natury rzeczy wyrobić się muszą przy grach gimnastycznych itp. ćwiczeniach, to

chyba podniesione tu korzyści przemawiają dowodnie za ćwiczeniami fizycznymi, jako środkiem wychowawczym i budzącym obok rozwoju ciała także rozwój umysłu. Możnaby też przechodząc poszczególne rodzaje i działy ćwiczeń wykazać odnośne do każdego z nich różnorakie oddziaływania w kierunku moralnym i duchowym, możnaby tę kwestyę ująć w pewien podział lub system, tu jednak ograniczę się tylko na rzuceniu kilku luźnych uwag, w których starałem się naszkicować te najgłówniejsze momenta, te moralne korzyści ćwiczeń jakie się same niemal w oko rzucają. Do bliższego omówienia ich potrzeba wytrawnego pióra jakiegoś myśliciela czy pedagoga, któryby oparty na datach i spostrzeżeniach sprawę tę gruntownie ocenił i wszechstronnie opracował. Zwrócić uwagę na jej doniosłość i pobudzić może kogoś do takiej pracy, było celem niniejszych uwag.

O wymiarach i proporcyach ciała ludzkiego.*)

Napisał

Dr. ERWIN MIĘSOWICZ.

Pierwsze wiadomości o wymiarach ciała ludzkiego posiadamy z czasów starożytnych, z okresu rozkwitu sztuki greckiej, kiedy to rzeźba stała na najwyższym stopniu swego rozwoju. Polykletes rzeźbiarz grecki starał się ująć wymiary ciała w pewne prawidła i podług nich zbudował posąg »Kanon«, który jednakowoż zaginął. Od tego czasu aż do wieku XIV. nikt prawie sprawą tą się nie zajmował i dopiero malarze i rzeźbiarze włoscy z wieku 14-tego i 15-tego, starali się w tym kierunku pewne prawidła wynaleść i ustalić; pomiary ich jednak nie odpowiadały rzeczywistości. Dopiero w pierwszej połowie 19-tego wieku wydał Gottfried Schadow w Berlinie dzieło »O wymiarach ciała ludzkiego«, oparte na ścisłych badaniach i obserwacyach, które do dnia dzisiejszego nie straciło na wartości, jakkolwiek wydano w tym kierunku inne nowsze i jeszcze ściślejsze prace.

Wymiary człowieka zależą od jego wieku, indywidualności, rasy i od stosunków jakoteż sposobu życia. Pierwszym najbardziej

---

*) Źródła: Daten u Tabellen v. Hermann Vierordt, L'Anatomie Artistique par Mathias Düval, Anatomie für Künstler von August Froriep. Schadow: von den Massen des menschlichen Körpers.

w oczy wpadającym wymiarem człowieka, jest jego wysokość, czyli długość. Długość człowieka ulega od pierwszych dni życia ciągłej zmianie wskutek procesu fizyologicznego, zwanego wzrostem. Człowiek rośnie mniej więcej do 23 lub 25 roku życia, jakkolwiek i później, bo aż do 30-tego roku życia można wykazać minimalny przyrost długości. Wysokość człowieka bardzo dobrze rozwiniętego wynosi w 10-tym roku życia 145 cm., w 15-tym roku 165 cm., w 25-tym roku 175 cm. Mamy więc między 10-tym a 15-tym rokiem 20 cm. przyrostu długości, między 15-tym rokiem a 25-tym tylko 10 cm. przyrostu.

Wymiary uzyskane na podstawie znacznej ilości dat statystycznych zebranych w Europie środkowej na osobnikach między 20—30 rokiem życia, wykazują, że wysokość człowieka waha się między 154 cm. a 163 cm. Ze względu jednakowoż, że w czasie około 21 roku życia wzrost jeszcze nie jest ukończony, przyjętą jest jako średnia wzrostu dla Europejczyka długość nieco większa a mianowicie 170 cm. do 172 cm.

Do oznaczenia długości ciała ludzkiego, bywają używane także wymiary pojedyńczych jego części, co ma znaczenie dla określenia proporcyi poszczególnych członków ciała. Długość proporcyonalnie zbudowanego człowieka powinna wynosić $7^1/_3$ długości jego własnej głowy a przytem powinna przez spojenie łonowe być w ten sposób przedzieloną na dwie części, aby górna część była o 10—13 mm. dłuższa aniżeli dolna. — Siąg obu rozpostartych ramion powinien być równy długości ciała.

Długość człowieka jest różną, nie tylko w rozmaitych okresach życia, ale ulega nawet w przeciągu dnia wahaniom i to tak wyraźnym, że można je nieraz stwierdzić. Najwyższym jest człowiek z rana, po całonocnym spoczynku, powoli zaś wysokość zmniejsza się i w porze wieczornej ubytek wynosi od 3—6 mm.

Stosownie do wysokości dzielimy ludzi na wysokich, średnich i małych. Rasy wysokie mają powyżej 170 cm. wzrostu (w pomiarach przeciętnych). Z ludów Europy należą tutaj tylko Bośniacy z przeciętną wysokością 172 cm. i Szkoci z wysokością 170 cm. Najwyższą przeciętną (!) wysokość mają Karaibowie z nad rzeki Orinoco, mianowicie 184 cm.

Rasy małego wzrostu liczą się do wysokości poniżej 160 cm. Tutaj należą mieszkańcy Laponii, Buschmani i t. d. Ludy Europy należą do ras odznaczających się średnim wzrostem tj. pomiędzy 170 cm. a 160 cm.

Prócz tych przeciętnych wysokości mamy tak w kierunku do góry jako też i w dół liczne wyjątki, z których najwybitniejsze noszą nazwę olbrzymów i karłów.

Za olbrzymów uważamy ludzi mających powyżej 190 cm. wzrostu. Największa znana długość u mężczyzny wynosi 283 cm. u kobiety zaś 255 cm. Najmniejszy męski karzeł miał 42 cm. wysokości w 21 roku życia, żeński zaś 38 cm.

W odpowiednim stosunku do długości ciała i wielkości głowy powinny zostawać inne wymiary ciała. Jeżeli weźniemy człowieka wysokość 174 cm. o głowie mającej obwodu 57 cm., to wymiary innych części ciała powinny być następujące: Obwód szyi 39 cm., klatki piersiowej w wysokości brodawek sutkowych w położeniu spokojnem 100 cm., brzucha 82 cm., uda 57 cm., łydki 39. cm., ramienia wyprostowanego 30 cm., przedramienia 28 cm., przegubu 18 cm. Szerokość ramion powinna równać się szerokości miednicy. Tutaj jednak przez szerokość ramion rozumiemy wymiar zawarty między oboma wyrostkami kostnymi łopatki (akromion) które to wyrostki widoczne są po wewnętrznej stronie mięsnia deltowego. W wymiar ten nie wchodzi więc w rachubę szerokość obu mięśni deltowych. Wymiary te odpowiadają wymiarom idealnym, używanym przez rzeźbiarzy (naturalnie w zastosowaniu do wysokości) i zgadzają się mniej więcej z wymiarami jakie zwykle spotykamy u dobrze rozwiniętych gimnastyków, z tą tylko różnicą, że u tych ostatnich wymiary kończyn dolnych bywają zwykle gorsze a ramion lepsze aniżeli w powyżej podanym schemacie.

Pomiary uzyskane ze znaczniejszych obliczeń statystycznych dokonywanych głównie we Francyi i Niemczech dają ze względu na gorszy materyał fizyczny w ludziach skromniejsze cyfry. I tak wzrost waha się między 158—165 cm., obwód szyi wynosi 34 cm., piersi 90 cm., brzucha 71—80 cm., stawu kolanowego 34 cm., uda 50 cm., łydki 37 cm., ramienia wyprostowanego 27—28 cm., przedramienia 27 cm., przegubu 18 cm.

Widzimy z tych pomiarów, że obwody tych części ciała, których w zwykłym życiu także często musimy używać tj. łydki i przedramienia, a które w gimnastyce mniej ulegają natężeniu, najwięcej są zbliżone do pomiarów idealnych. Wymiary atletów przewyższają w znacznym stopniu wszystkie powyżej podane — mimo tego nie można im odmówić pewnej proporcyi a często i piękności. U atletów głównie rozwijają się ramiona, mięśnie łopatkowe, kark i grzbiet. W mniejszym zaś stopniu nogi. Mylnem jednak jest zdanie, jakoby atleci nie mieli wyrobionych kończyn

dolnych. Największe wymiary spotykane u atletów są mniej więcej następujące: Kark 47 cm., klatka piersiowa 132 cm., ramię wyprostowane 43 cm., przedramię 39 cm., udo 81 cm., łydka 45 cm., brzuch 114 cm. Wielkość tych pomiarów luźnie tutaj z pojedynczych osobników zebranych, nie jest jednakowoż wcale miarą dzielności poszczegółnych grup mięśni.

W ścisłym związku z wymiarami długości i szerokości człowieka stoi także jego ciężar. Wzrost człowieka w małym stopniu jest tylko zależnym od sposobu życia i odżywienia, a więcej od rasy. Ciężar człowieka stoi w ścislym związku z zatrudnieniem, odżywieniem i sposobem życia. Spokój, napoje wyskokowe, wygoda wywołuje przyrost ciężaru ciała, ruch, praca lub złe odżywianie jego upadek. Badania nad ciężarem człowieka doprowadziły do utworzenia następującego wzoru: Ciężar ciała = długość ciała pomnożonej przez obwód klatki piersiowej (w centimetrach) a podzielonej przez liczbę 240. Przeciętny ciężar człowieka wynosi 64 kg. do 73 kg. Największa znana waga mężczyzny wynosi 990 funtów.

Co do samego mierzenia ciała ludzkiego, to należy przestrzegać pewnych prawideł, a mianowicie starać się przy mierzeniu obwodów, aby pomiary przypadały zawsze w tej samej wysokości ciała. W tym celu najlepiej jest mierzyć w miejscach największego obwodu i to raz gdy mierzona część ciała jest w spokoju, drugi raz gdy jest w czynności np. mięśnie w czasie skurczu i rozkurczu. Klatkę piersiową należy raz mierzyć na wysokości brodawek sutkowych podczas wdechu i wydechu, następnie zaś na 3 palce poniżej brodawek. Ciężar ciała należy oznaczać po zrzuceniu odzienia, bo od tego zależy dokładność pomiaru i możność pożytecznego a nie mylnego porównania otrzymanych wyników.

Sądzę, że powyższe uwagi zainteresują tak ćwiczących, jakoteż nauczycieli gimnastyki, gdyż na podstawie pomiarów mogą oni także skonstatować, jaki skutek wywiera pewne ćwiczenie na daną jednostkę, i jakie ćwiczenia stosować należy, aby zapewnić sobie harmonijny rozwój ciała w tym lub owym kierunku. Wobec tego też, byłoby bardzo pożądanem, a może wprost niezbędnem, aby wszędzie, gdzie to możebne, prowadzono dokładne pomiary ćwiczących, zdejmowane co pewien okres czasu i zapisywane w odpowiednich książkach. Z takich zapisków zaś możnaby potem wyciągnąć niejeden wniosek i niejedną wskazówkę, które ćwiczenia i w jaki sposób stosować należy.

Jak urządzać strzelnice.

SKREŚLIŁ

ŁUDWIK SIPPEL.

Ponieważ wskutek artykułu o »ćwiczeniach strzeleckich« pomieszczonego w ostatnim numerze »Przeglądu«, otrzymaliśmy liczne zapytania od poszczególnych członków towarzystw gimnastycznych i gniazd sokolich, jak należy urządzać takie strzelnice i jaki sposób nauki zastosować, przeto postaram się na te pytania pokrótce odpowiedzieć, biorąc za punkt wyjścia strzelnicę krakowską, która jak dotychczas osiągnęła bardzo dokładne rezultaty.

A więc przedewszystkiem kwestya urządzenia strzelnicy.

Strzelnica może być urządzona jako letnia, to jest na boisku, lub wogóle na miejscu ściśle odgraniczonem, i zimowa, w odpowiedniej ubikacyi pod dachem.

O strzelnicy letniej wspominamy tylko tyle, że przestrzeń za tarczą winna najmniej na 200 m, być zupełnie wolna, albo tuż za tarczą silnym parkanem lub wałem ziemnym zamknięta, albowiem udowodnionem zostało, że 6 milimetrowe pociski strzałów karabinowych na odległość 140 m. dolatują.

Urządzenie strzelnicy zimowej wymaga już więcej nakładów i odpowiedniego miejsca. Przedewszystkiem potrzebna jest przestrzeń ogrzewana najmniej 6 m. szeroka i 20 m. długa; nadają się ku temu najlepiej sale gimnastyczne, oszklone kręgielnie, dobrze zaopatrzone szopy i t. p. większe ubikacye. Ponieważ strzela się tak z karabinu jak i z pistoletu tylko na odległość 15 m., ptrzeto oddziela się ubikacyę, na ten cel przeznaczoną, na dwie części. Odległość stanowiska od tarczy wynosić musi 15 metrów, w którem to miejscu ustawia się baryerkę, przeznaczoną do opierania karabinów a służącą zarazem jako odgraniczenie i zaznaczenie miejsca względnie stanowiska dla strzelających. Reszta ubikacyi przeznaczoną jest jako poczekalnia dla wszystkich w tym dniu strzelających lub widzów, wreszczie dla stołu z rekwizytami, przy którym równocześnie urzęduje zarząd strzelniczy, zapisując w protokole nazwiska strzelców i wyniki; każdy strzał naturalnie notuje się osobno.

Tarcza z drzewa dowolnej jakości jest 1 m. szeroka, 2 m. wysoka i 4 cm. gruba a u dołu zaopatrzona w nóżki lub stojaki. Na wysokości $1^1/_2$ m. umieszcza się i przymocowuje 4-ma śru-

bami blachę żelazną 3 milimetrowej grubości, mierzącą 60 cm. w kwadrat. W środku tej blachy znajdują się cztery 1 cm. grube a 8 cm. długie czopki żelazne, do których przytwierdza się tarczę papierową. Blacha żelazna jest najlepszym i najtrwalszym materyałem dla strzelnic pokojowych, albowiem pocisk ołowiany po uderzeniu zsuwa się po niej na ziemię. Sam cel stanowi tarcza z grubego papieru białego 11 cm. w kwadrat z czarnym punktem 26 milimetrowym w pośrodku i czterema kołami w odstępach 8-mio milimetrowych.

Co do broni, to użyć można tak karabinków jak pistoletów, każdego systemu o kalibrze najwyżej 6 milimetrowym z wyjątkiem jednak Floubertu. System Flouberta wyklucza się stanowczo z użytku do strzelania, albowiem zatrzask jego jest w wysokim stopniu niedokładny, wskutek czego nieraz w czasie wystrzału odłamy miedzianej łuski naboju kaleczą strzelającego — niejednokrotnie nawet bardzo ciężko.

Ponieważ kilkoletnia praktyka wykazała, że fabrycznie wykonaną pokojową bronią palną w strzelaniu do tarczy nie da się osiągnąć rezultatów zadawalniających, przeto udano się do pierwszorzędnych fabryk w Belgii i Anglii z zapytaniem, czy podjęłyby się na zamówienie wykonania broni palnej do pokojowych strzelnic z gwarancyą za jej celność. Wszystkie zapytane fabryki odpowiedziały prawie równobrzmiąco, że nie podejmują się wykonania zamówienia, albowiem położony warunek ewentualnego użycia patronów nabijanych piorunianem srebra jest wprost niewykonalny. Ale to, czego się nie mogły podjąć najpierwsze zagraniczne fabryki, rozporządzające milionami kapitałów i mające na usługi inżynierów specyalistów, tego bądź co bądź trudnego zadania, podjął się krajowy zakład rusznikarski firmy »Józef Splichal i Syn« w Krakowie i dzięki niezmordowanej pracy opartej na długoletniem doświadczeniu jej kierowników, firma ta stworzyła dla »Sokoła« krakowskiego pokojową broń palną tej dobroci, że strzelnica tutejsza osiąga rezultaty wprowadzające najlepszych strzelców w zdumienie.

W końcu dodajemy, że pokojowa strzelnica wieczorna oświetlona jest dwoma płomieniami »Auera«; które to oświetlenie na trzy stanowiska w zupełności wystarcza; zaś dla miejscowości, gdzie gaz świetlny nie jest w użyciu, zastosował i urządził piszący oświetlenie acetylenowe, które swą jasnością przewyższa wszelkie dotychczas znane oświetlenia, a co najważniejsze, że jest najtańsze. Zarząd strzelnicy składa się: z mistrza strzelnicy i jego za-

stępcy, z instruktora i tarczowego; mistrz i jego zastępca prowadzą protokół strzelania i kasę, instruktor czuwa nad prawidłowem zachowaniem się podczas strzelania i na stanowisku a tarczowy jako jedyny członek, któremu wolno przekraczać baryerę stanowiska celem wymiany tarcz jest równocześnie i gospodarzem strzelnicy i jej inwentarza. Koszta utrzymania strzelnicy pokrywają sami strzelający, płacąc za seryę strzałów kwotę 30 groszy, za co otrzymują broń, 8 naboi i tarczę papierową, która to ostatnia, pozostaje własnością strzelającego. Z tych to drobnych kwot, bez bez jakiejkolwiek finansowej pomocy ze strony stowarzyszenia stworzoną została strzelnica »Sokoła« krakowskiego, posiadająca dziś kilkanaście sztuk przewybornej broni, dobrze urządzone stanowiska i każdego czasu kilka tysięcy naboi i tarcz w zapasie.

PRZYKŁADY PRAKTYCZNE.

Rząd żerdzi.

Ćwiczenia wspólne.

Ćwiczący stają między żerdziami. — Przy ćwiczeniach oznaczonych gwiazdką postawa poprzek żerdzi = szereg, przy nieoznaczonych postawa pobok żerdzi = rząd. Każde ćwiczenia wykonują ćwiczący równocześnie w takt liczony przez nauczyciela.

Zastęp I.

I.) *1.* Chwyt za dwie żerdzie w wysokości barków. — *2.* Podskokiem zwieszenie podstawne przodem o ramionach prostych (nogi wprzód). — *3.* Podskokiem powrót do postawy. — *4.* Ramiona opuść.

II.) *1.* Chwyt podporny w wysokości bioder (żerdzie pod pachami). — *2.* Postawa zwieszona tyłem o ram. prostych (stopy w miejscu, pochyl się w przód o krzyżach wygiętych). — *3.* Powrót do postawy. — *4.* Ramiona opuść.

III.) *1.* Jak pod I.) — *2.* Zakrok prawą nogą. — *3.* Lewą nogę złącz z prawą do zwieszenia postawnego łukiem o ram. ugiętych. — *4.* Odepchnięciem od żerdzi postawa zasadna (stopy pozostają w tem samem miejscu).

IV*.) *1.* Chwyt za jedną żerdź w wysokości barków. — *2.* Podskokiem zwieszenie post. bokiem w lewo o ram. prostych

(nogi wyrzuć w lewo w bok). — *3.* Podskokiem powrót do postawy. — *4.* Ramiona opuść.

V.) *1.* Jak pod I.). — *2.* Jak pod I.). — *3.* Chwyt praworącz za lewą żerdż. — *4.* Chwyt praworącz z powrotem za prawą żerdż. — *5.* Podskokiem powrót do postawy zasadnej.

VI.) *1.* Jak pod I.). *2.* Podskokiem zwieszenie postawne łukiem o ram. ugiętych. — *3.* Podskokiem zwieszenie post. przodem o ram. prostych. — *4.* Zeskok do post. zasadnej.

VII*.) *1.* Jak pod IV.). — *2.* Jak pod IV.). — *3.* Ćwierć obrotu w lewo do zwieszenia post. przodem (puść lewą rękę i dochwyć nią drugą żerdź). — *4.* Zeskok do postawy zasadnej.

VIII.) *1.* Podskok do zwiesz. na lewej żerdzi nogami obejmij lewą żerdż, (prawa nad lewą). — *2.* Zmień chwyt nogami (lewa ponad prawą). — *3.* To samo jeszcze raz. — *4.* Zeskok do postawy zasadnej.

Zastęp II.

I.) *1.* Chwyt za dwie żerdzie w wysokości barków. — *2.* Podskokiem zwiesz. post. przodem o ram. prostych. — *3.* Ramiona skurcz i prostuj (kilka razy). — *4.* Zeskok do postawy.

II.) *1.* Chwyt podporny na dwóch żerdziach w wysokości bioder. — *2.* Podskokiem podpór postawny tyłem (nogi wyrzuć wstecz). — *3.* Powrót do postawy. — *4.* Ramiona opuść.

III.) *1.* Jak pod I.). — — *2.* Jak pod I.). — *3.*. Chwyt praworącz za lewą żerdż a przejście do zwieszenia post. łukiem przez obrót w lewo. — *4.* Zeskok do post. zasadnej.

IV.) *1.* Podpór leżąc przodem na ziemi. — *2.* Chwyt praworącz za prawą żerdż. — *3.* Chwyt leworącz za lewą żerdź (do zwiesz. post. łukiem o ram. ug.). — *4.* Zeskok do post. zasadnej.

V.) *1.* Jak pod II.). — *2.* Iak pod II.). — *3.* Podpór praworącz na ziemi, potem leworącz (podpór leżąc przodem.)— *4.* Zeskok do post. zas.

VI*.) *1.* Chwyt oburącz za żerdź w wysokości barków. — *2.* Podskokiem zwiesz. post. przodem o ram. prost. — *3.* Chwyt praworącz za żerdź za sobą. — *4.* Powrót. — *5.* Zeskok do post. zas.

VII.) *1*. Podskok do zwieszenia na dwóch żerdziach o ramion. prostych. — *2*. Lewą nogę podnieść wprzód. — *3*. To samo prawonóż. — *4*. Zeskok do post. zas.

VIII.) *1*. Podskok do zwieszenia na dwóch żerdziach, nogami obejmij żerdź lewą. — *2*. Przełóż nogi na żerdż prawą. — *3*. Z powrotem na lewą. — *4*. Zeskok do post. zas.

Zastęp. III.

I.) *1*. Podskok do zwieszenia oburącz i obunóż na żerdzi lewej. — *2*. Prawe ramię opuść, dochwyć. — *3*. To samo drugiem ramieniem. — *4*. Zeskok do post. zas.

II.) *1*. Jak pod I.) — *2*. Przełóż nogi na żerdź prawą. — *3*. Uchwyć naprzemianrącz żerdź prawą. — *4*. Zeskok do post. zas.

III.) *1*. Jak pod I.) — *2*. Uchwyć naprzemianrącz żerdź prawą. — *3*. Przełóż nogi na prawą żerdź. — *4*. Zeskok do post. zas.

IV.) *1*. Podpór leżąc tyłem na ziemi. — *2*. Uchwyć praworącz prawą żerdź, doehwyt lewą za przegub prawej ręki. — *3*. Ugnij, prostuj i ugnij prawe ramię. — *4*. Zeskok do post. zas.

V.) *1*. Chwyt podporny na dwóch żerdziach. — *2*. Podpór wolny (nogi podnieś wstecz). — *3*. Zeskok do post. zas.

VI.) *1*. Podskok do zwieszenia na dwóch żerdziach, nogi na lewej żerdzi. — *2*. Prawą ręką zmień chwyt na podporny (żerdź prawa pod pachę). — *3*. Nogi opuść (jedna ręka w zwiesz., druga w podp.). — *4*. Zeskok do post. zas.

VII*.) *1*. Chwyt oburącz za żerdź za sobą, nad głową. — *2*. Nogi podnieś w przód i obejmij niemi żerdź przed sobą. — *3*. Zeskok do post.

VIII.) *1*. Podskok do zwiesz. na dwóch żerdziach, prawa noga na prawej, lewa na lewej żerdzi (nogi zgięte w kolanach opieramy podbiciem o żerdzie, kolana kierujemy na wewnątrz żerdzi). — *2*. Prawą rękę i prawą nogę posuń w górę po żerdzi. — *3*. To samo leworącz i lewonóż. — *4*. Zeskok do post. zas.

Zastęp IV.

I.) *1*. Podskok do zwiesz. na dwóch żerdziach o ram. prost. (nogi spojone, między żerdziami). — *2*. Prawą ręką uchwyć

lewą żerdź. — *3*. Z powrotem prawą żerdź. — *4*. Zeskok do post. zas.

II.) *1*. Jak pod I.) — *2*. Ramiona ugnij. — *3*. Ramiona prostuj. — *4*, Ugnij a zeskok do post. zas.

III.) *1*. Jak pod I.) lecz o ram. ugiętych. — *2*. Prawe ramię posuń w gorę po żerdzi, potem lewe. — *3*. Tak samo z powrotem w dół. — *4*. Zeskok do post. zas.

IV.) *1*. Jak pod III.) — *2*. Nogi podnieś w górę i oprzcj o żerdzie (zwiesz. przewrotne). — *3*. Nogi opuść z powrotem. — *4*. Zeskok do post. zas.

V.) *1*. Podskok do zwiesz. na jednrj żerdzi o ram. prost. — *2*. Ramiona ugnij. — *3*. Prawe ramię opuść, dochwyć. — *4*. To samo lewem ramieniem. — *5*. Zeskok do post. zas.

VI.) *1*. Jak pod III.) — *2*. Gniazdko. — *3*. Powrót. — *4*. Zeskok do post. zas.

VII.) *1*. Jak pod III.) — *2*. Posuń ręce po żerdziach w górę równorącz (podskok). — *3*. Tak samo w dół. — *4*. Zeskok do post. zas.

VIII.) *1*. Jak pod III.) — *2*. Zwieszenie tyłem. — *3*. Powrót. — *4*. Zeskok do post. zas.

Zygmunt Wyrobek.

SPORT.

√ **Łyżwiarstwo.** W promieniach słonecznych nädchodzącej wiosny topnieje lód i zamiera sezon ślizgawki i wszystkich białych sportów. Niestety nie stać nas na sztuczne areny łyżwiarskie, jak w Paryżu lub Londynie, gdzie za pomocą skroplania a następnie ulatniania gazów wytwarza się sztucznie lód w dowolnym miejscu i o dowolnej twardości. Dlatego nie pozostaje nam nic innego, jak chyba zanotować wyniki zawodów urządzanych na większych europejskich arenach. I tak w niędzynarodowych zawodach w pięknej jeździe, które tego roku urządzał klub berliński, osiągnął mistrzostwo poraz ·3-ci z rzędu U. Salchow ze Sztokholmu, drugim był Hügel Wiedeńczyk, któremu następnie w Davos udało się zyskać pierwszeństwo nad współzawodnikiem. W wyścigach na dystans jak dotychczas okazał się niezwyciężony Peder Oestlund z Trondhjem, który uzyskał mistrzostwo tak w zawodach międzynarodowych urządzonych na jeziorze Csorba przez budapeszteński klub »Budapesti Kercolyaró — Egylet« jako też i w Davos.

Udało mu się nawet pobić swe własne rekordy zeszłoroczne, które podaliśmy w zeszłym numerze, a osiągnąć następujące rezultaty: 500 m. — 45 $^{1}/_{1}$ sek., 1000 m. — 1 m. 34 sek., 5000 m. — 8 m. 51 $^{4}/_{5}$ sek., 1500 m. — 2 m 22 $^{3}/_{5}$ sek., 10.000 m. — 17 m. 53 $^{3}/_{5}$ sek. Mistrzostwo królestwa polskiego na rok 1900 w biegu na łyżwach zdobył na stawach warszawskiego Towarzystwa łyżwiarskiego Karol Bevensee, który przestrzeń 5000 m. przebiegł w 9 m. 57 $^{1}/_{2}$ sek., drugim był Teodorkowski w 9 m. 57 $^{2}/_{5}$ sek. trzecim Czesław Kamiński w 10 m. 1 sek. U nas może zbyt łagodna zima i brak rozległych stawów nie pozwalają na rozwój łyżwiarstwa i urządzania zawodów, ale przy dobrych chęciach nawet w naszych warunkach można skupić grono amatorów i osiągnąć jakieś rezultaty. A więc do przyszłej zimy!

Piłka nożna (football), owa typowa niemal gra angielska posiada też między synami Albionu olbrzymi zastęp zwolenników. Istnieje około 15.000 towarzystw, które przy przeciętnej liczbie 30 członków reprezentują pokaźną ilość 450.000 graczy w piłkę,

Jednej piłki używa się tam w zawodach większych najwyżej dwa razy, natomiast mniejsze towarzystwa zadowalniają się jedną lub dwoma piłkami na cały sezon, z czego wynika, że jak oblicza jeden z angielskich dzienników, zapotrzebowanie w samej Anglii liczyć należy najmniej na 100.000 piłek, a rozmiar placów do gry na 70 mil kwadratowych. Gra ta jest też tam niemal narodową. Tysiące widzów otaczają zawsze grających. Książę Walii użycza w swym parku boiska, a grze oddają się wszyscy zwłaszcza młódź z zamiłowaniem. Wymownym dowodem tej, że ją już nazwiemy namiętności, jest anegdota, że gdy pewien sędzia hrabstwa Kent zasądził jakiegoś młodego człowieka na karę aresztu bez możności zamiany ną grzywnę, a w godzinę dowiedział się, iż człowiek ów jest znakomitym graczem w piłkę, wypuścił go na wolność, zamieniając areszt na karę pieniężną, bo popołudniu miała się rozegrać rozstrzygająca partya między hrabstwem Kent a sąsiedniem. W dwie godziny potem sędzia, który był także zapamiętałym graczem i obwiniony bronili rarem zaciekle bramki, a z nią honoru hrabstwa Kent.

W Ameryce gra w piłkę nożną przerodziła się trochę w brutalną zabawę, która zmusza grających do uzbrajania się w druciane maski i ochraniać się plastronami. Nie umiano utrzymać tej miary, jaka jest koniecznie potrzebna, jeśli gra ma być przyjemną i pożyteczną dla zdrowia.

W Niemczech piłka nożna zyskała też wielu zwolenników. Kluby zwłaszcza akademickie uprawiają ją z zamiłowaniem. Taksamo też w Czechach. Teraz z nadejściem wiosny kluby odnośne zaczynają się ożywiać i trenować do zawodów. Czeski klub »Slavia« zapowiada na bieżący sezon szereg zawodów. Pierwszy odbędzie się już 4. kwietnia w Pradze z wiedeńskim klubem »Victoria«, 11. kwietnia z klubem berlińskim, 8. maja b. r. z klubem „Vienna Cricket and Footballclub«, złożonym niemal z samych Anglików. Dnia 15. maja b. r. zmierzy się »Slavia« w Budapesz-

cie z węgierskim »Budapest Torna-Club«, wreszcie z »Firstvienna Footbaalclub« w Wiedniu; trzeba dodać, że »Slavia» jest jednem z najdzielniełszych towarzystw sportowo-gimnastycznych.

U nas, prócz kilku nieśmiałych prób wprowadzenia, gra ta po za »Sokołem« i po za parkiem Dra Jordana nie zyskała jeszcze prawa obywatelstwa. Jakoś nie wszyscy rozumieją korzyść płynącą z tego ruchu ożywczego na świeżem powietrzu; konieczność prowadzenia zabawy na placu publicznym w odpowiednim kostjumie odstrasza wielu obawiających się uronić cokolwiek ze swej powagi przez kopnięcie piłki i przywdzianie stroju ćwiczebnego, czy kostjumu. U nas nazywa się to »robić się śmiesznym, albo robić ze siebie pajaca«. Oto są autentyczne wymówki naszych przedwczesnych starców, które mogą zdziwić, ale nad którymi trzeba też ubolewać.

Zwłaszcza dziwić się należy, że za wzorem Anglii, Francyi, Niemiec, nie zawiązały się u nas żadne kluby akademickie. Sokół nie zmonopolizował przecież gimnastyki i sportów, a choć byłoby milej i lepiej wszystkich ćwiczących i chętnych sprowadzić do tego wspólnego mianownika, jakim są nasze towarzystwa — to przecież jeśli komu, a zwłaszcza interesowanym, może załeży na tem, aby młodzież ćwiczyła we własnym kółku, jeśli zależy bezwarunkowo na tem aby rozwiązać i popchnąć naprzód sprawę fizycznego wychowania społeczeństwa, to zgodzićby się można chętniej choćby i na odrębne akademickie towarzystwa dla piłki nożnej itp., jak na dotychczasową stagnacyę. A przecież może te kółka, kółeczka, te towarzystwa, obracające się koło jednej osi — połączyły by się kiedyś i zjednoczyły w jeden mechanizm, mający ożywić i wzmocnić słabe tętno naszego społeczeństwa. Teraz, przy nadchodzącej wiośnie wartoby o tem pomyśleć poważnie. *Ed*

Kolarstwo. Zbliża się wiosna a z nią i sezon kolarski. Zapewne piękny i zdrowy nasz sport pozyska wielu nowych zwolenników, który już pomału zaczynają się oglądać za zakupnem kół. Na czasie więc będzie podać kilka wskazówek przy wyborze tychże. Pierwszym warunkiem aby jazda sprawiała nam przyjemność jest mieć dobre i pewne koło, przy wyborze więc trzeba być bardzo ostrożnym.

Przedewszystkiem trzeba zwrócić uwagę na markę koła. Wiele jest fabryk wyrabiających bardzo dobre, wiele jednak wyrabiających wprawdzie tańsze lecz zarazem i gorsze koła. Przy zakupnie więc trzeba wybiereć fabryki znane i z ustaloną dobrą marką. Co do ceny, to zawsze jest lepiej więcej zapłacić — bo zawsze co tanie to i nie wiele warte. Trudno zaś dostać nowe dobre i pewne koło poniżej 140—160 złr.

Dla początkujących poleca się ani nie zaciężkie, ani też za lekkie a również i niezbyt drogie koła. Z początku bowiem trudno jest uniknąć upadków; by więc nie uszkodzić droższego koła, najlepiej jest nabyć używane, lecz w dobrym stanie, a dopiero na drugi rok nauczywszy się już pewnie jeździć, kupić lepsze i droższe koło.

Przy zakupnie używanego koła najlepiej oddać go do oglądnięcia dobremu mechanikowi; gdy zaś to niemożebne, trzeba zwrócić głównie uwagę na firmę koła. Następnie uważać czy koła obracają się w jednej linii, czy kółka łańcuchowe również w jednej linii się znajduja i czy rama, pedały, łańcuch i koła łańcuchowe nie okazują zbytniego zużycia. Następnie uważać, czy koła wprawione w ruch balansują.

W każdym razie za koło używane nawet w bardzo dobrym stanie nie powinno się dać więcej jak $^2/_3$ pierwotnej wartości.

Waga czy to przy nowem czy przy używanem kole odgrywa ważną rolę. Wogóle zaznaczyła się obecnie dążność do używania jak najlżejszych kół. Nie trzeba przytem zapominać, że tylko wyroby pierwszorzędne mogą być lekko a przytem trwale zbudowane; jednak można je polecić jedynie wytrawnym cyklistom, którzy nawet na złych drogach potrafią je szanować.

Przy końcu tych kilku uwag zaznaczę jeszcze raz, że przy kupnie nowego koła nie ma się co bawić w oglądanie wszelkich drobnostek, lecz uważać tylko, aby koło pochodziło ze znanej z dobroci i renomowanej fabryki, a można być pewnym, że się nabędzie dobre i pewne koło.

Ze spraw bieżących donieść muszę czytelnikom, że oddzial K. S. K. urządził w górnej sali Sokoła bal, z którego dochód przeznaczył na budowę własnej areny, której brak okazuje się już oddawna.

Czeski Z. c. w Pradze przesłał nam zaproszenie do wzięcia udziału w wycieczce z Pragi do Paryża na wystawę. Jazda tam rozłożona na dni 15. Pobyt w Paryżu 8—10 dni. Chcący wziąść udział złożyć mają jako wkładkę 50 złr. W razie nie wzięcia udziału połowa wkładki przepada. Bliższych informacyi udziela Czeski Związek cyklistów w Pradze.

Nowością na rok 1900 są tak zwane wolno bieżące koła (»Frec Wheél«) i polegają na tem, że przy zjeżdżaniu z góry pedały stają nieruchomo a koło samym rozpędem jedzie. Przy gnieceniu pedału wstecz wprawia się w ruch hamulec, który działa na tylne koło. Wadą ich ma być zbyt skombinowana konstrukcya, która może zawieść, gdy na błotnistej drodze zanieczyszczą się jej części składowe a powtóre, że koło tylne wstecz się nie obraca lub tylko nieznacznie, co utrudnia czyszczenie i naprawę.

Radwański.

Atletyka a wszczególności zapasy, są jednem z najdzielniejszych i najklasyczniejszych ćwiczeń, jakie nam starożytność przekazała, cóż kiedy z biegiem czasu zaczynają się one zmieniać w brutalne bójki, albo w sprytnie umówione spotkania zawodowców, oszukujących publikę i ciągnących z tego swe zyski. Dowodem tego choćby wyniki ostatnich zawodów w Paryżu, a wszczególności między Pytlasińskim a Kara-Achmedem, zwycięscą odbytego turnieju. Przy pierwszem z nim spotkaniu, po siedmiu minutach walki, Pytlasiński położył Turka, zachowując przy tem wszelkie zasady prawidłowej walki atletycznej. Publiczność zwy-

cięstwo jego przyjęła nadzwyczajnemi owacyami, które trwały całych dwanaście minut. Kara-Achmed za kurtyną płakał rzewnemi złami. W parę dni na prośbę Turka odbyło się drugie spotkanie. Nieoględny Pytlasiński nie przeczuwał zdrady. Tymczasem Turek rozpoczął zajadłą walkę już nie od chwytów, ale wprost od uderzeń, które walce zapaśniczej nadały charakter boxowania. Zdumiony Pytlasiński wymierzył przeciwnikowi policzek. Ten jednak nie pozostał dłużny i zadał Pytlasińskiemu tak szalony cios w nos i usta, iż cały krwią się oblał, a publiczność nie pozwoliła mu walczyć dalej. Skorzystał z chwilowej niedyspozycyi Pytlasińskiego wróg jego najzaciętszy, olbrzym Paul Pons, król atletów francuskich. Spotykał się on niegdyś dwukrotnie z naszym ziomkiem i oba spotkania zostały nierozstrzygnięte. Teraz nie mógł Ponsowi odmówić. Wyszli obaj na arenę. Pytlasiński wyglądał dziarsko, jego przeciwnik o całą głowę wyższy, olbrzym z całą zwinnością Francuza. Przeciwnicy podali sobie rękę i niebawem zaczęła się walka zacięta, która wszakże długo nie trwała. Dwa razy rzucany o ziemię Pytlasiński nie dał się położyć na plecach. Za trzecim razem wszakże, olbrzym przygniótł go swojem cielskiem i zaczął literalnie dusić kolanami, aż w końcu na łopatki położył. Pytlasiński został pokonany! Walka trwała zaledwie 5 m. 49 sek.

Jazda konna. Mówią, że każdy Polak to urodzony kawalerzysta a jednak... jednak Sokół krakowski musiał w swoim cza. sie zwinąć swą ujeżdżalnię, bo za mało było amatorów aby pokryć koszta. Ostatni raz zabłysnęła nasza konna drużyna na zlocie krakowskim i rozprószyła się potem. Może kiedy uda się na nowo wskrzesić ją znowu i zachęcić, chociaż istotnie zamiłowanie do sportu konnego wobec innych środków lokomocyi zmalało ogromnie. Rower zastąpił konia, a poczciwe to stworzenie pozostało chyba na to jeszcze, aby ciągnąć zabłocone dryndy fiakierskie, a w najlepszym razie nosić na swym grzbiecie angielskich dżokejów. We Lwowie — o ile nam wiadomo — ujeżdżalnia sokoła zaczyna prosperować — dzięki temu, że miasto większe. W Warszawie też organizuje się kółko miłośników jazdy konnej, które zarzuciwszy sport wyścigowy, postawiło sobie za cel uprawianie jazdy konnej, bądź zwykłej użytkowo-spacerowej, bądź myśliwskiej, dą. żącej do pokonywania spotkanych na terenie przeszkód, tudzież wyrabianie nieznanych u nas specyalności w jeździe konnej, w których celuje oddawna młodzież zagraniczna. Nie licząc, jazdy szkołą wyższą, która także do programu ma należeć, kółko zamierza uprawiać grę w »polo«, polegającą na uganianiu się za piłką z młotkiem w ręku konno i zręcznem jej podbijaniu, by nie dostała się partyi przeciwnej, starającej się odebrać w rzucie piłkę i zagnać ją uderzeniem młotka na swoje pole. Tereny do gry w »polo« istnieją w wielu miastach angielskich, Paryżu i Petersburgu, a sama gra za granicą cieszy się wielkiem upodobaniem.

Następnie towarzystwo amatorów ma zamiar urządzać honorowe konkursy hipiczne, nie mające nic wspólnego ze sportem

wyścigowym, uprawianym najczęściej dla celów zarobkowych o nagrody pieniężne. W czasie wystawy paryskiej odbędą się między innemi i konne zawody, w których skład wejdą: wyścigi, skok w wyż i w dal, jazda piękna i gry z konia. Czas zawodów oznaczono na 29 i 30 maja, oraz 2 czerwca b. r. Nagrody konkursowe ustanowiono od 1000 do 4000 franków. Nadto urządzone być mają w budującej się już obecnie arenie na wzór greckiego »stadion« — wyścigi na rydwanach, które przed oczyma widzów wznowią sport ulubiony za czasów rzymskich Cezarów. *Ed.*

KRONIKA.

Celem uregulowania nakładu pisma upraszamy Czytelników naszych o rychłe odnowienie prenumeraty. — Zarazem oznajmiamy, że obok roczników z roku 1897 i 1898 po cenie 1 złr. 20 ct. (2 kor. 40 hal.) — nabyć można w Administracyi »Przeglądu« także roczniki z roku 1899 po cenie 1 złr. 80 ct. (3 kor. 60 hal.).

Na życzenie wielu czytelników, dla których rubryka »Przeglądu« p. t.: Sport, jako aktualna i informacyjna, przedstawia większą wartość i zainteresowanie, zmieniamy druk jej z petitu na większy i czytelniejszy, a to dla tem większego udogodnienia.

Dr. Jan Bielawski, członek grona nauczycielskiego Sokoła krakowskiego złożył z odznaczeniem państwowy egzamin z gimnastyki.

Konkurs na program zlotu związkowego w r. 1902. Warunki konkursu są następujące: program przyszłego Zlotu winien być ułożony w jak najprzystępniejszej formie z okazaniem stopniowania w wyćwiczeniu i owładnięciu ciałem pojedynczych jednostek. Główną uwagę zwrócić na gry, igrzyska, zabawy, a nadto praktyczne zastosowanie ćwiczeń gimnastycznych do życia codziennego i jego potrzeb. Następnie objąć ćwiczenia oddziałów i zawody.

Z okazyi IX. zjazdu lekarzy i przyrodników, który odbędzie się w Krakowie w lecie b. r. powstał projekt w porozumieniu tutejszych sfer lekarskich i sokolich, aby zademonstrować między innemi także dział gimnastyczno-hygieniczny, któryby objął sprawy wychowania fizycznego, a mianowicie: dotychczasowe wyniki i postulaty na przyszłość. Odnośne referaty będą illustrowane ćwiczeniami, grami i zabawami członków, uczniów i uczennic towarzystwa, przyczem urządzoną być ma wystawa przyrządów gimnastycznych, przyborów do gier, planów, tablic statystycznych i graficznych, oraz pism fachowych.

Jest to myśl bardzo piękna i bardzo doniosła, gdyż taka zgodna akcya jak niemniej naukowe poparcie ćwiczeń fizycznych przez lekarzy może przyczynić się ogromnie do ich rozwoju i wpłynąć na zachęcenie obojętnych a przekonanie niedowiarków.

Rubrykę sportową informacyjną otworzyło w swoich łamach lwowskie »Słowo polskie«, powierzając ją p. Kaźmierzowi Hemerlingowi, b. redaktorowi »Koła«. Nowość tę należy powitać tem sympatyczniej, że nasze dzienniki uważając się przeważnie za powołane jedynie albo do »robienia wielkiej polityki«, albo do kolportowania miejskich plotek nie uważały dotychczas za sto-

sowne interesować się sprawami wychowania fizycznego, gimnastyką, sportami etc. Podczas gdy niemieckie pisma posiadają taką rubrykę już oddawna, gdy również wszystkie niemal czeskie pomieszczają całe kolumny z ruchu sokolego, z ruchu ćwiczebnego — u nas nietylko, że prasa codzienna pozostała obojętną na ten tak żywotny dział stosunków społecznych i towarzyskich, ale nawet skąpiła prostych informacyj w tym kierunku, tak, że ich się dopiero w niemieckich czasopismach doszukiwać musiało. Dlatego innowacya »Słowa polskiego«, która może zachęci także inne dzienniki do naśladownictwa, zasługuje na pełne uznanie.

Wydział ludowy warszawskiego Tow. hygienicznego dzięki staraniom Dra K. Podolskiego z Węgrowca, rozesłał kwestyonaryusz w sprawie sanitarnych i hygienicznych stosunków w szkołach ludowych Królestwa Polskiego. Z 1035 kwestyonaryuszy nadesłano na ręce komitetu tylko 100 (!?) odpowiedzi, reprezentujących 6 gubernii i 11 powiatów. Nie wypełnione egzemplarze tłomaczono tem, że bez zezwolenia władz *(sic)* nie można udzielać w tym przedmiocie informacyi. Z wyniku odpowiedzi dowiadujemy się, że gimnastyka istniała tylko przy 4 szkołach. Boisk do zabaw brak przy 56 szkołach. Mały to, lecz wymowny obrazek, jak »mądry« rząd rosyjski dba o fizyczny rozwój polskiej młodzieży, która nie wychowuje się w »kadetach!« Urządzanie »zabaw« dziecięcych z pompą na bruku warszawskim, przy odgłosie rosyjskich marszów i melodyi, pod komendą rosyjskich akademików, to czyste mydlenie oczu Europy, która nie wgląda w szarą głąb prowincyonalnych stosunków — a patrząc na Warszawę sądzi, że rząd i pedagogia rosyjska szczerą pieczą otacza zdrowie młodego pokolenia polskiego w całym zaborze.

Krajowy Inspektorat gimnastyczny zamierza zaprowadzić ministerstwo w Bawaryi, gdzie już oddawna nauka gimnastyki jest przedmiotem obowiązkowym we wszystkich zakładach naukowych. Stworzenie takiej instytucyi byłoby też wskazanem i u nas, gdzie nauczyciele gimnastyki w gimnazyach pozostawieni są sami sobie, a plan i sposób prowadzenia gimnastyki zależeć musi w zupełności od dobrej woli, a czasem tylko od dobrych chęci prowadzących.

Najstarszy w Węgrzech klub sportowo-gimnastyczny (Magiar & Athletikai-Club) założony w roku 1875 w Budapeszcie przez hr. Max. Esterhazego, obchodzić będzie w bieżącym roku jublleusz 25-letniego swego istnienia. O towarzystwie tem wspominamy dlatego, że wychowuje ono najtęższych gimnastyków i współzawodników na Węgrzech i posiada w tym kierunku niezaprzeczone zasługi.

Sienkiewicz jako myśliwy. Jak donosi Kuryer warszawski na polowaniu w dobrach hr. Kazimierza Krasińskiego w gubernii siedleckiej sławny nasz powieściopisarz zdobył laur pierwszego strzelca, toteż największy dział zdobyczy przypadł na niego.

Z Drukarni A. Koziańskiego w Krakowie.